

はつらつ！元気へ一歩 H23. 3. 25(最終回)

はつらつ！

元気へ一歩

日本柔道整復師会

52



萩原正・日本柔道整復師会会長

昨年4月から1年間にわたり、高齢者のための転倒防止をキーワードに、社団法人日本柔道整復師会の会員が考案した「健康やわら体操」や「百歳体操」をはじめ、老若男女誰でも簡単にできる筋力強化運動などを紹介してきました。ご愛読をいただきました読者の皆さまに心から感謝を申し上げます。柔道整復師は、外力によって発生する骨折や脱臼、捻挫、打撲、肉離れなどを施術する職業です。その専門知識を生かして、市区町村の地域包括支援セ

・転倒しない身体づくりが一番

ンターで実施されている地域支援事業に参加し、機能訓練指導員として運動器の機能向上に役立つ訓練を行っている会員も徐々に増えていきます。機能訓練の指導をすることで、高齢者の介護状態になる確率が少なくなれば、地域支援事業の所期の目的である介護保険給付費の抑制の一助にもつながるものと思われます。

寝たきりや介護状態になる原因の一つとして、転倒による大腿骨頸部（太ももの付け根）の骨折や脊椎圧迫骨折などがあります。だれもが寝たきりや介護状態にならずに健康で長生きすることを望んでいます。

骨折の予防は転倒しないことが第一です。そのためには適度な運動を続け、筋力の維持やバランス機能を高めることが大切です。転ばない体をつくり、元気にはつらつとした毎日を過ごしましょう。（会長 萩原正）

|| おわり

この企画のお問い合わせは (社) 日本柔道整復師会
〒110-0007 東京都台東区上野公園16番9号
☎03・3821・3511 F A X 03・3822・2475
<http://www.shadan-nissei.or.jp/>